

## Rendez-vous avec Thérèse Bertherat Interview with Thérèse Bertherat

Louise Hade-Héty

Volume 3, numéro 1, juin 1978

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030034ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030034ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Hade-Héty, L. (1978). Rendez-vous avec Thérèse Bertherat. *Santé mentale au Québec*, 3(1), 97–100. <https://doi.org/10.7202/030034ar>

### Résumé de l'article

L'auteure donne un compte-rendu de son entrevue avec Thérèse Bertherat. Bertherat est une physiothérapeute française qui, après un entraînement classique intact, est devenue découragée par les attitudes inhumaines communes à son environnement professionnel. Elle fréquenta alors une session estivale avec Françoise Mézières. Elle apprit à être plus attentive à sa propre expérience au lieu de dépendre de la lecture ou de l'expérience des autres. Après quelques années de pratique professionnelle, elle développa de nouvelles activités musculaires nommées préalables. Ces activités non mécaniques ont pour but la réappropriation de son propre corps. Avec ses patients, Bertherat a découvert que le domaine psychologique est quelque fois encapsulé dans la rigidité musculaire. En effet, relâcher ces rigidités induit souvent l'appel de souvenirs douloureux. Certains patients refusent d'abandonner ces rigidités et orientent le traitement au moment d'une importante amélioration. Cette approche psychothérapeutique est caractérisée par un profond respect de l'évolution individuelle. À travers ses principales étapes, il ressemble aux autres approches psychothérapeutiques. Dans ce contexte, le livre de Bertherat peut être d'une utilité pour quiconque est intéressé par l'unité de l'individu.

---

# Rendez-vous avec Thérèse Bertherat

Louise Hade-Hém

---

Pourquoi dans une revue de santé mentale, parler de Thérèse Bertherat et de son livre *Le Corps a des raisons?* C'est que nous oublions parfois cette "maison" que nous habitons. C'est aussi qu'au cours d'une relation d'aide, nous pouvons oublier l'environnement physique le plus immédiat de notre patient, environnement avec lequel il a parfois beaucoup de peine à composer et de ce fait, à respecter. Il fait alors d'un premier allié, un ennemi redoutable.

C'est à travers un dédale d'expériences personnelles et un cheminement adulte que cette physiothérapeute française a découvert un nouveau langage corporel auquel elle devient attentive.

On serait tenté de dire que bien d'autres l'ont découvert avant elle. Mais, il s'agit ici d'une démarche personnelle et originale. En effet, à travers l'approche quotidienne du corps de ses patients, elle découvre un dynamisme caché derrière des raideurs, des tensions, des contractures musculaires.

Son cheminement prend racine dans l'expérience subite de la solitude provoquée par le décès de son mari psychiatre. En effet, poussée par le besoin d'aider autrui tout en gagnant sa vie, elle entreprit une formation classique en physiothérapie. Réagissant violemment à l'approche professionnelle déshumanisante (dont elle cite un exemple frappant dans son volume) elle s'inscrit à un stage d'été auprès de Françoise Mézières pour explorer un autre mode d'intervention. Elle y apprend une méthode qui

L'auteur est psychologue au Centre de Santé Mentale Communautaire, cliniques externes de psychiatrie de l'Hôpital St-Luc.

contredit sa formation antérieure. Il s'agit d'une "méthode naturelle qui exige du malade la conscience de son corps et sa coopération totale".

La remise en question que vit alors Thérèse Bertherat l'incite à tenir plus compte de sa propre expérience professionnelle que de ses lectures antérieures en ce domaine.

Elle y acquiert la conviction que la conscience du corps peut se développer à travers une activité physique. Mais cette activité, loin d'être mécanique, doit conduire à une perception de plus en plus aiguë de ses différentes composantes. L'absence de mouvements y prend d'ailleurs autant d'importance. La conscience du corps ainsi retrouvée précéderait alors un long travail de reconstruction ou de redécouverte de son unité.

Ainsi, cette femme qui se défend d'être une spécialiste ou une théoricienne, nous communique par sa personne même la confirmation de ce dont elle nous parle. Dans un langage identique à celui de son volume, elle nous transmet ce qu'elle a découvert à partir de son vécu, après avoir choisie d'être plus présente aux réactions de ses patients plutôt que d'utiliser mécaniquement des techniques apprises.

Quelle que soit la raison invoquée par la personne qui consulte, Thérèse Bertherat entreprend le travail par une approche globale du corps. Bien qu'elle emprunte la méthode de Françoise Mézières, elle est venue à proposer elle-même certains mouvements auxquels elle a donné le nom de préalables.

Ainsi, pour aider des gens qui ne se sentent pas bien dans leur peau, elle propose un certain nombre de mouvements; mais, tout se passe alors comme si le corps résistait. Loin de le brusquer, elle essaie de composer avec lui; on lui avait pourtant appris à ignorer les oppositions, à vaincre les raideurs.

Si un client éprouve trop de difficultés à faire un mouvement précis, elle en fait exécuter un autre dans le but d'apprivoiser la partie du corps résistante au traitement. Quant à nous, nous y voyons en plus une occasion d'éviter au patient un sentiment d'échec. D'autre part, lorsqu'une raideur corporelle est vaincue, il se produit souvent une réaction neuro-végétative de tremblement ou de frisson. Une telle réaction est bien connue des physiothérapeutes. Mais, Thérèse Bertherat a remarqué que souvent émerge alors un souvenir pénible. La simultanéité de ces deux phénomènes laisse croire qu'une raideur puisse maintenir dans l'oubli une expérience antérieure, tout comme si le psychisme ne pouvait se rappeler ce que le physique retient.

Il arrive aussi qu'à l'approche d'une guérison, l'individu prenne peur et renonce à sa démarche. Un abandon du traitement, à ce moment, suggère à Thérèse Bertherat que les changements conséquents à la réappropriation du corps peuvent devenir menaçants au point que l'individu décide de mettre un terme à cette menace. Il refuse ainsi de poursuivre une démarche susceptible d'engendrer une renaissance corporelle et de ce fait, nécessiter un réaménagement global de sa vie.

Certains peuvent voir dans ce mode d'approche, une ressemblance avec d'autres thérapies corporelles, telle l'approche bioénergétique. Thérèse Bertherat s'en défend car elle perçoit celle-ci comme une violence faite au tempo individuel auquel elle attache beaucoup d'importance après avoir elle-même pris conscience, dans un premier cheminement personnel, de l'individualité de rythme.

Lors de ma rencontre avec Thérèse Bertherat, j'ai été frappée par les liens de parenté entre son approche physiothérapeutique qui se veut des plus respectueuses du psychisme humain et notre mode d'intervention auprès de ceux qui consultent en santé mentale.

La primauté de l'unité de la personne sans négligence de la spécificité du problème, le respect du rythme de celui qui consulte, c'est à dire de son besoin de s'approprier ou de résister au changement, l'alternance de ses progrès et régressions, sont autant de traits communs aux deux approches et aux processus qu'elles accompagnent.

Peut-être serait-il possible de solliciter, chez certaines personnes qui consultent en santé mentale, une participation active du corps en s'inspirant des préalables de Thérèse Bertherat? Celle-ci nous assure avoir été très vigilante quant au choix de ces mouvements qui ne peuvent en rien brusquer la personne qui les exécute en étant attentive à ce que son corps éprouve.

Si nous travaillons surtout avec des personnes dont la santé mentale a défailli momentanément, il est permis de croire que de meilleures conditions de leur habitat corporel auraient favorisé le maintien d'un équilibre mental. S'il est vrai qu'il est indispensable que le corps soit sain pour que l'esprit qui l'habite le soit aussi, la conscience du vécu de ce même corps peut ajouter aux possibilités d'un mieux être. Dans un cadre de prévention, par exemple, il y aurait lieu d'intervenir plus rapidement et de ce fait, auprès d'un corps moins anesthésié. Dans un autre contexte, ce que Thérèse Bertherat privilégie comme meilleure façon d'aider un enfant à rectifier une déformation en apparence strictement physique, c'est de travailler avec les parents à découvrir ce qui en eux peut, à leur insu, être transmis à l'enfant à travers l'éducation qu'ils essaient de lui donner.

Elle insiste aussi sur l'importance de ne pas inhiber tout mouvement expressif de l'enfant devenu capable d'utiliser le langage verbal. Trop souvent, cette nouvelle acquisition oblige le jeune à contenir, sous prétexte de développement, des mouvements spontanés, porteurs d'un dynamisme vital dont par la suite il peut regretter la perte. "Je me dis qu'il n'est jamais trop tôt pour prendre peur de son corps, une peur paralysante, suicidaire".<sup>1</sup>

Sur cette pensée d'apparence pessimiste, j'invite ceux qui se soucient d'une harmonie personnelle à entrer en contact plus étroit avec Thérèse Bertherat. C'est là un moyen d'apprendre à se voir d'abord, à voir les autres ensuite et à les aider à se voir enfin.

## REFERENCES

Bertherat, Thérèse. *Le corps a ses raisons*. Editions du Seuil, 1976.

## SUMMARY

The author gives an account of her interview with Thérèse Bertherat. The latter is a French physiotherapist who, after an initial classical training, become discouraged by the inhuman attitudes that were common in her professional surroundings. She attended then a summer session with Françoise Mézières. There she learned to be more attentive to her own experience rather than to depend on reading or on other's experience. After a few years of professional practice, she developed new muscular activities called "prealables". These non mechanical activities are aimed at the reappropriation of one's own body. With her patients, Thérèse Bertherat discovered that the psychological realm is sometimes encapsulated into muscular rigidity. In effect, releasing these rigidities often induces the recall of a painful memory. Some patients refuse to give up the rigidities and stop the treatment at the approach of important improvement. This physiotherapeutic approach is characterized by a profound respect for individual evolution. Through its main stages, it also resembles some psychotherapeutic approaches. In this context her book may be valuable to anyone who is interested in the unity of the individual.

(1) BERTHERAT, T., *Le corps a ses raisons*, p. 71